

## **Балалар жарақатының алдын алу АТА-АНАЛАРҒА ЕСКЕРТПЕ!**

Құрметті ата-аналар! Баланың жарақаттануы күрделі мәселе, бірақ егер сіз балаңызды бақылап, оған қауіпсіздік ережелерін үйретсеңіз, көптеген жарақаттардан аулақ болуға болады. Балалар жарақатының алдын алу дегеніміз:

- 1) травматикалық жағдайларды жою;
- 2) баланың физикалық дамуы, өйткені физикалық дамыған, епті, қимылдары жақсы үйлестірілген балалар сирек жарақат алады;
- 3) балаларды жарақаттанудың алдын алу негіздеріне жүйелі оқыту. Бұл ретте баланың бойында ұялшақтық, қорқыныш сезімін дамытпай, өзін дұрыс ұстаған жағдайда қауіптің алдын алуға болатынын сіңіру керек. Жол-көлік жарақатының алдын алу • Балаңызбен мектепке баратын ең қауіпсіз жолды табыңыз. Онымен мектепке және кері қарай әзірленген маршрут бойынша жүріңіз үй.
  - Балаңызға қалада тек жаяу жүргіншілер жолымен жүру керектігін түсіндіріңіз. Егер тротуар жоқ болса, онда көшенің сол жағына қарай жүру керек қозғалатын көлік. Ешбір жағдайда тротуардан жолға шығуға болмайды.
  - Балаңызға көшені тек жаяу жүргіншілер өткелінен өтуге үйретіңіз, жаяу жүргіншілерге арналған жасыл бағдаршамды күтіп, көз жеткізу барлық көліктер тоқтады. Алдымен жолды кесіп өткенде түсіндіріңіз солға, содан кейін оңға қараңыз.
  - Балаңызға көшені аялдамада тұрған көліктердің (автобус, троллейбус, трамвай) алдынан да, артында да кесіп өтуге болмайтынын түсіндіріңіз. Көлік кеткенше күту керек, содан кейін ғана ауысуды бастау керек.
  - Балаңызды велосипедпен серуендеуге немесе ролик тебуге шығарғанда, оның қорғаныс киімін кигеніне және киімінде шағылыстыратын материалдың болуын тексеріңіз. • Балаңызға құлаққаптарды, телефондарды және т.б. пайдалануға рұқсат бермеңіз. қозғалыстағы құрылғылар, әсіресе жолды кесіп өткенде.
  - Балаңызға көліктерді ажыратуға үйретіңіз, қайсысы ең қауіпті екенін есте сақтаңыз.
  - Балаңызға велосипедте қауіпсіз жүруді үйретіңіз, қорғаныс дулығаларын және басқаларын міндетті түрде пайдалану арматура.

### **Жолда құлау және жазатайым оқиғалар кезіндегі алғашқы көмек**

Бастың, омыртқаның және мойынның жарақаттары сал ауруын тудыруы мүмкін өміріне елеулі қауіп. Бас және арқа қозғалысын шектеңіз, аулақ болыңыз омыртқаның кез келген иілісі және жедел жәрдем шақырыңыз. Егер бала қозғала алмаса немесе қатты ауырса, бұл мүмкін оның сүйектері сынған. Сынған жерді шнурмен немесе қолмен бекітіңіз материалды, содан кейін жедел жәрдем шақырыңыз. Егер бала есінен танып қалса, оны жылытып, қоңырау шалыңыз шұғыл медициналық көмек көрсету. Көгерулер мен созылулар үшін зардап шеккен аймақтарды суық суға батырыңыз немесе мұзды 15 минутқа жағыңыз. Мұзды пластик пакетке салыңыз және сүлгімен ораңыз. Қажет болса, процедураны қайталаңыз Суық ауырсынуды азайтады және ісінуді жеңілдетеді. Баланы тыныштандырыңыз. Жеңіл жаралар мен жаралар үшін: Жараны 3% сутегі асқын тотығымен жуыңыз, егер ол жоқ болса, тазалаңыз (сәйкес қайнатылған салқындатылған) сабын қосылған су. Жараның айналасындағы теріні құрғатыңыз, йодпен емдеңіз. Жараны таза дәкемен жауып, таңғышты жағыңыз. Ауыр жаралар

мен жаралар үшін Егер жараға шыны немесе басқа зат кептеліп қалса, оны алуға әрекеттенбеңіз оның. Бұл қан кетуге немесе тіндердің үлкен зақымдалуына әкелуі мүмкін. Егер бала қатты қан кетсе, зардап шеккен аймақты жоғары көтеріңіз кеудеге және жастықпен немесе жұмсақпен жараны (немесе оған жақын жерді) мықтап басыңыз таза шүберек бумасы. Қаптаманы немесе жастықты ұстап тұруды жалғастырыңыз қан тоқтамайды. Жараға өсімдік немесе жануар тектес заттарды қоймаңыз, себебі ол инфекцияны тудыруы мүмкін. Жараға таңғыш қойыңыз. Таңғыш тым тығыз болмауы керек. Жедел жәрдем шақырыңыз.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по профилактике детского травматизма**

### **Уважаемые родители!**

Детский травматизм — серьезная проблема, но если вы будете следить за своим ребенком и научите его правилам безопасности, многих травм удастся избежать.

Предупреждение детского травматизма это:

- 1) устранение травмоопасных ситуаций;
  - 2) физическое развитие ребенка, так как физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы;
  - 3) систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.
- Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

### **Профилактика дорожно-транспортного травматизма**

- Разработайте вместе с ребёнком наиболее безопасный путь до школы. Пройдите вместе с ним по разработанному маршруту в школу и обратно домой.
- Объясните ребенку, что в городе ходить нужно только по тротуару. Если тротуара нет, то идти следует по левой стороне улицы, навстречу движущемуся транспорту. Ни в коем случае нельзя с тротуара на проезжую часть дороги.
- Научите ребенка переходить улицу только по пешеходному переходу, дождавшись зеленого сигнала светофора для пешеходов и убедившись, что все машины остановились. Объясните, что, переходя дорогу, сначала следует посмотреть налево, а потом направо.
- Объясните ребенку, что нельзя переходить улицу ни перед, ни за стоящим на остановке транспортом (автобусом, троллейбусом, трамваем). Нужно подождать, пока транспорт отойдет, и только потом начать переход.
- Отправляя ребенка кататься на велосипеде или на роликах, убедитесь, что на нем надеты средства защиты, и на его одежде присутствуют элементы из светоотражающего материала.
- Не разрешайте ребенку использовать наушники, телефон и прочие устройства на ходу, особенно при переходе дороги.
- Научите ребенка различать транспортные средства, запомнить, какие из них представляют наибольшую опасность.
- Обучите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде, использованию в обязательном порядке защитных шлемов и других приспособлений.

### **Оказание первой помощи при падениях и несчастных случаях на дороге**

Повреждения головы, позвоночника и шеи могут вызвать паралич и представляют серьезную угрозу для жизни. Ограничьте подвижность головы и спины, избегайте любых сгибов позвоночника и вызовите скорую медицинскую помощь.

Если ребенок не может двигаться или испытывает острую боль, скорее всего, у него перелом костей. Зафиксируйте место перелома шиной или подручным

материалом, после чего вызовите скорую медицинскую помощь.

Если ребенок без сознания, держите его в тепле и вызовите скорую медицинскую помощь.

При ушибах и растяжениях погрузите пораженные места в холодную воду или приложите на 15 минут лед. Лед предварительно положите в целлофановый пакет и оберните махровым полотенцем. При необходимости повторите процедуру, Холод уменьшит боль и снимет отеки. Успокойте ребенка.

При небольших порезах и ранах:

Промойте рану 3%-ной перекисью водорода, а при ее отсутствии - чистой (по возможности кипяченой охлажденной) водой с мылом.

Высушите кожу вокруг раны, обработайте йодом.

Закройте рану чистой марлей и наложите повязку.

При серьезных порезах и ранах

Если кусочек стекла или другого предмета застрял в ране, не старайтесь удалить его. Это может привести к кровотечению или большому повреждению тканей. Если у ребенка сильное кровотечение, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите рану (или место рядом с ней) подушкой или мягким свертком из чистой ткани. Продолжайте держать сверток или подушку, пока кровотечение не прекратится.

Не кладите веществ растительного или животного происхождения на рану, поскольку это может вызвать инфицирование.

Наложите на рану повязку. Повязка не должна быть слишком тугой.

Вызовите скорую медицинскую помощь.